

Bạn Có Nên Nói Chuyện Với Ai Đó về Vấn Đề Liên Quan Đến Ma Túy, Rượu, hoặc Sức Khỏe Tâm Thần Hay Không?

Should You Talk to Someone About a Drug, Alcohol, or Mental Health Problem?



Sử dụng dược chất và các vấn đề về sức khỏe tâm thần là có thể điều trị được, và bạn sẽ được giúp đỡ.



This brochure lists questions individuals can ask themselves to help them decide whether to seek help for a substance abuse problem, a mental health issue, or both. It urges those who answered “yes” to any of the questions to seek help and lists resources for more information.



Nhiều người gặp khó khăn với cả vấn đề lạm dụng dược chất lẫn rối loạn tâm thần.

Những câu hỏi sau đây có thể giúp bạn quyết định xem có cần giúp đỡ về vấn đề sử dụng dược chất, vấn đề sức khỏe tâm thần, hoặc cả hai hay không. Đối với những người gặp cả hai vấn đề, điều quan trọng là phải điều trị cả hai để cải thiện sức khỏe. Điều trị có tác dụng: Bắt đầu hồi phục khi biết rằng bạn có thể gặp một hoặc cả hai vấn đề này.



- Trong 2 tuần vừa qua, bạn có cảm thấy buồn, trầm cảm hay tuyệt vọng không?
- Trong 2 tuần vừa qua, bạn có cảm thấy ít thích thú khi làm việc gì đó hay không?
- Trong năm vừa qua, bạn có gặp các vấn đề đáng kể với chứng mất ngủ, gặp ác mộng trong giấc ngủ, hoặc buồn ngủ vào ban ngày hay không?
- Trong năm vừa qua, bạn có không còn muốn sống hay có ý nghĩ tự tử không?*
- Trong năm vừa qua, bạn có thấy khó chú ý ở trường, nơi làm việc hay ở nhà không?
- Bạn có từng cảm thấy mình nên giảm uống rượu hoặc sử dụng ma túy (uống rượu hoặc sử dụng ma túy ít lại) hay không?
- Mọi người có làm bạn phiền lòng (chọc tức, tức giận, v.v.) khi chỉ trích việc bạn uống rượu hoặc sử dụng ma túy hay không?
- Bạn có bao giờ cảm thấy tội lỗi hoặc xấu hổ về việc bạn uống rượu hoặc sử dụng ma túy hay không?
- Bạn có từng uống rượu hoặc sử dụng ma túy vào sáng sớm (một thứ giúp bạn tỉnh táo) để ổn định thần kinh hay loại bỏ dư vị hay không?

** Nếu bạn có suy nghĩ không muốn sống, hoặc tự làm tổn thương mình hoặc người khác, hãy nói chuyện ngay với một ai đó hoặc gọi số 1-800-273-8255 hoặc 1-800-784-4233.*

Trong quá khứ, bạn có từng:



- (đối với nam giới) uống 5 ly rượu trong một ngày?
- (đối với phụ nữ hoặc bất kỳ ai trên 65 tuổi) uống 4 ly rượu trở lên mỗi ngày?
- sử dụng thuốc kích thích hoặc thuốc theo toa để tạo hưng phấn?

Trừ phi bạn trả lời “không bao giờ” cho tất cả các câu hỏi, hãy trao đổi chi tiết với bác sĩ của bạn, y tá, hoặc tư vấn viên. Họ có thể giúp bạn quyết định phải làm gì tiếp theo. Họ cũng có thể giúp bạn tìm hiểu thêm thông tin và các nguồn trợ giúp. Bên dưới là các cách khác để được giúp đỡ.



Các nguồn trợ giúp

Để biết thông tin về việc điều trị rối loạn tâm thần và sử dụng dược chất đang xảy ra cùng một lúc, hãy truy cập <http://www.coce.samhsa.gov>.

Để tìm cơ sở điều trị lạm dụng ma túy và/hoặc rượu ở gần bạn, hãy gọi số (800) 662-4357 (tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha) hoặc (800) 487-4889 (TDD) hoặc truy cập trực tuyến: <http://www.samhsa.gov/treatment>.

Bạn cũng có thể tìm thấy thông tin giúp đỡ ở các trang vàng, ở phần “Alcohol Abuse” (Lạm dụng rượu), “Drug Abuse” (Lạm dụng ma túy), hoặc “Mental Health Services” (Dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần), hoặc trong các trang thông tin của chính phủ (màu xanh dương) trong danh bạ điện thoại ở phần thông tin về sở y tế địa phương của bạn. Một số cơ sở này có thể điều trị cả vấn đề lạm dụng dược chất lẫn rối loạn sức khỏe tâm thần.

Tập tài liệu này dành cho người tiêu dùng được soạn ra cùng với ấn phẩm *Substance Abuse Treatment for Persons With Co-Occurring Disorders*, #42 trong loạt ấn phẩm Treatment Improvement Protocol (TIP) của CSAT. Có thể đặt mua loạt ấn phẩm TIP và các sản phẩm liên quan từ trang Web Đặt Mua Ấn Phẩm của SAMHSA tại <http://store.samhsa.gov>. Hoặc, vui lòng gọi cho SAMHSA qua số 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727) (tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha). Có thể tải ấn phẩm này từ trang web của SAMHSA.

Xác nhận

Ấn phẩm này đã được phát triển như một ấn phẩm bổ sung của ấn phẩm Treatment Improvement Protocol (TIP)(Phương Pháp Cải Thiện Điều Trị) 42, *Substance Abuse Treatment for Persons With Co-Occurring Disorders* (Điều Trị Lạm Dụng Dược Chất cho Người Mắc Các Rối Loạn Đồng Thời Xảy Ra). Ấn phẩm này được lập cho Cơ Quan Quản Lý Dịch Vụ Điều Trị Lạm Dụng Dược Chất và Chăm Sóc Sức Khỏe Tâm Thần (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) bởi Knowledge Application Program (KAP), một công ty Liên Doanh của The CDM Group, Inc., và JBS International, Inc., theo hợp đồng số 270-09-0307, với SAMHSA, và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ (HHS). Christina Currier đóng vai trò Đại Diện của Cán Bộ Phụ Trách Hợp Đồng.

Tuyên bố từ chối

Các quan điểm, ý kiến, và nội dung của ấn phẩm này là của các tác giả và không nhất thiết phản ánh quan điểm, ý kiến, hay các chính sách của SAMHSA hoặc HHS.

Thông Báo về Lĩnh Vực Công Khai

Tất cả tài liệu xuất hiện trong ấn phẩm này trừ các ấn phẩm được lấy trực tiếp từ các nguồn có bản quyền là thuộc lĩnh vực công khai và có thể được tái bản hoặc sao chép mà không cần xin phép SAMHSA hoặc các tác giả. Chúng tôi khuyến nghị nên trích dẫn nguồn. Tuy nhiên, không được sao chép hay phân phối ấn phẩm này có tính phí mà không có sự cho phép cụ thể bằng văn bản của Phòng Truyền Thông, SAMHSA, HHS.

Văn Phòng Lập Ấn Phẩm

Chi Nhánh Cải Thiện Chất Lượng và Phát Triển Lực Lượng Lao Động (Quality Improvement and Workforce Development Branch), Ban Cải Thiện Dịch Vụ, Trung Tâm Điều Trị Lạm Dụng Dược Chất, Cơ Quan Quản Lý Điều Trị Lạm Dụng Dược Chất và Chăm Sóc Sức Khỏe Tâm Thần, địa chỉ: 1 Choke Cherry Road, Rockville, MD 20857.

“Một đời sống tốt hơn, lành mạnh hơn có thể gần hơn bạn tưởng.”

Trích và dịch từ bản tiếng Anh vào năm 2014.
Bản tiếng Anh gốc được xuất bản vào năm 2010.
Số Ấn Phẩm HHS (SMA) 14-4810Viet